



おうちで楽しむ給食レシピ

ひじきの炊き込みごはん

材料: (4人分)

米 2合
ひじき(乾燥) 大さじ2
油揚げ 1枚
にんじん 1/2本
むき枝豆 20g
たけのこ水煮 20g
A
だし汁 1カップ
しょうゆ 大さじ2
さとう 大さじ1
みりん 大さじ1
さけ 大さじ1
塩 小さじ1/2

作り方

- ① 米はとぎ、ザルにあげておく。
ひじきは水につけもどし、ざるにあげ水気をきる。
- ② 油揚げ・にんじん・たけのこは千切りにする。
- ③ 炊飯釜に米とAを入れてから、足りない分の水を炊飯釜のラインに従って入れる。
- ④ 釜に、ひじき・にんじん・油揚げ・枝豆・たけのこを入れて炊く。
炊けたら蒸らし、軽く混ぜる。



● CHECK

炊飯器に、材料を全て入れて炊くだけなので、気軽に作れます。
しめじを足してもGOOD♪

